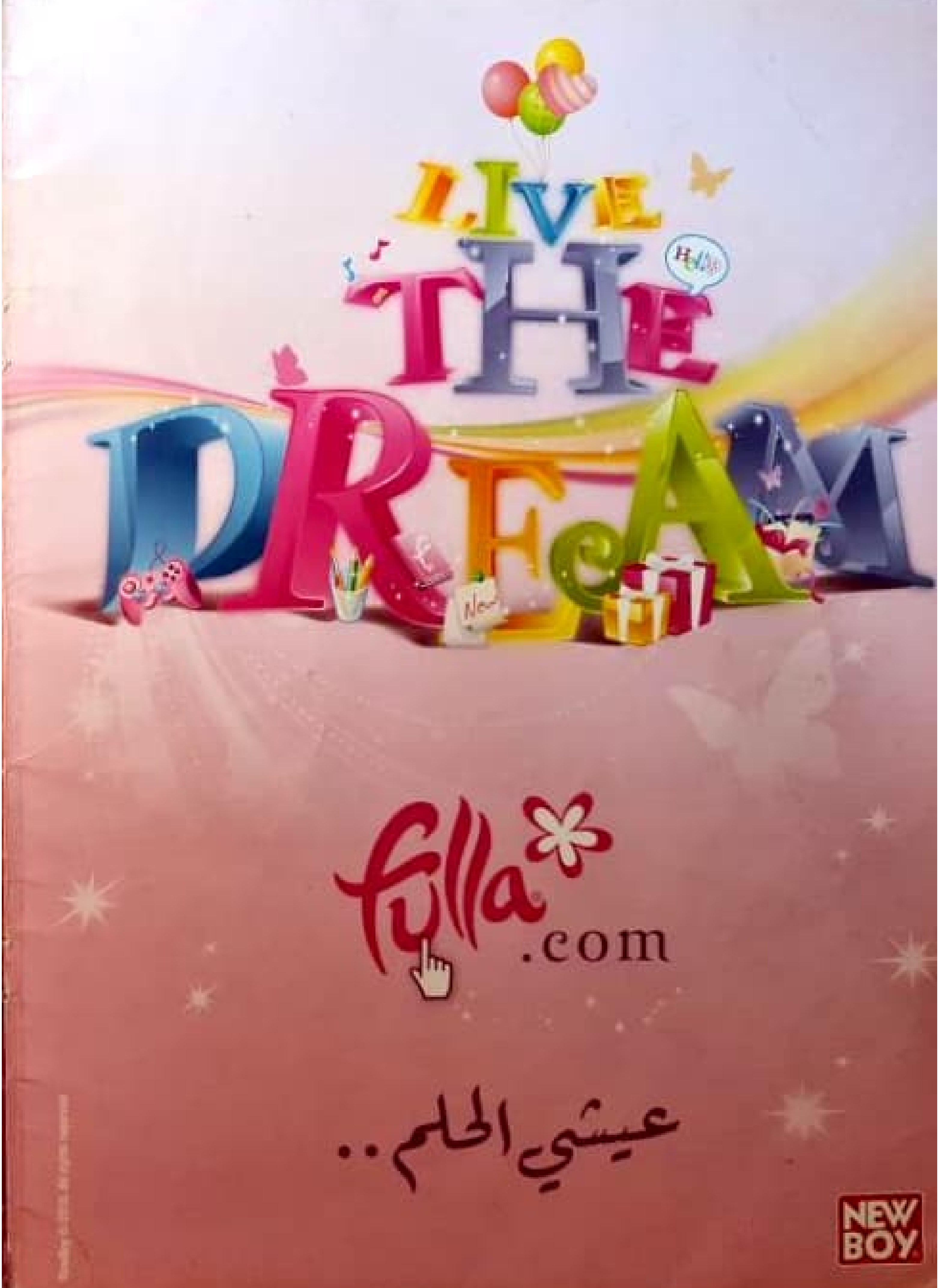

مجلة شهرية
العدد (٣٠)
مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine
أخواي يشاركاني المدرسة إنه شيء ممل ومحبط.. ماذا افعل؟
هل يستطيع الشبح الوصول إلى ندى.. وما الذي يريده منها يا ترى؟
6210142 213457
30
إنها وظيفة صعبة ولكنني سأجد مخرجاً.. ولكن هل هذا ممكن؟


LIVE THE DREAM
fulla.com
عيشي الحلم..
NEW BOY



كم أحب تلك العيون!
تلك التي ترى في الظلام الحالك بداية ليوم جديد
مشرق.. وفي صوت الرعد المخيف أملاً في عطاء
مغدق وقطرات تحمل بين طياتها وعداً أخضر..
وفي الألم حكمة تضيف إلى بناء روحها حجراً
ترتفع فوقه إلى آفاق أعلى
وفي الموت انتقالاً إلى عالم أجمل ومعرفة أكبر..
كم أعشق تلك العيون.. فليتها تكون عيناك!!

فلة

في هذا العدد

أسرة العمل

رئيس التحرير ———— منار الطرابيشي
مدير التحرير ———— ريشة جوخدار
المدير الفني ———— خالد شـل
المدقق اللغوي ———— بثينة اللحام
سكرتارية ———— لبنى الكلاس

إخراج الصفحات:
تامر رمضان - هبة حاج مسلم
تحضير طباعي: أحمد سعد الدين

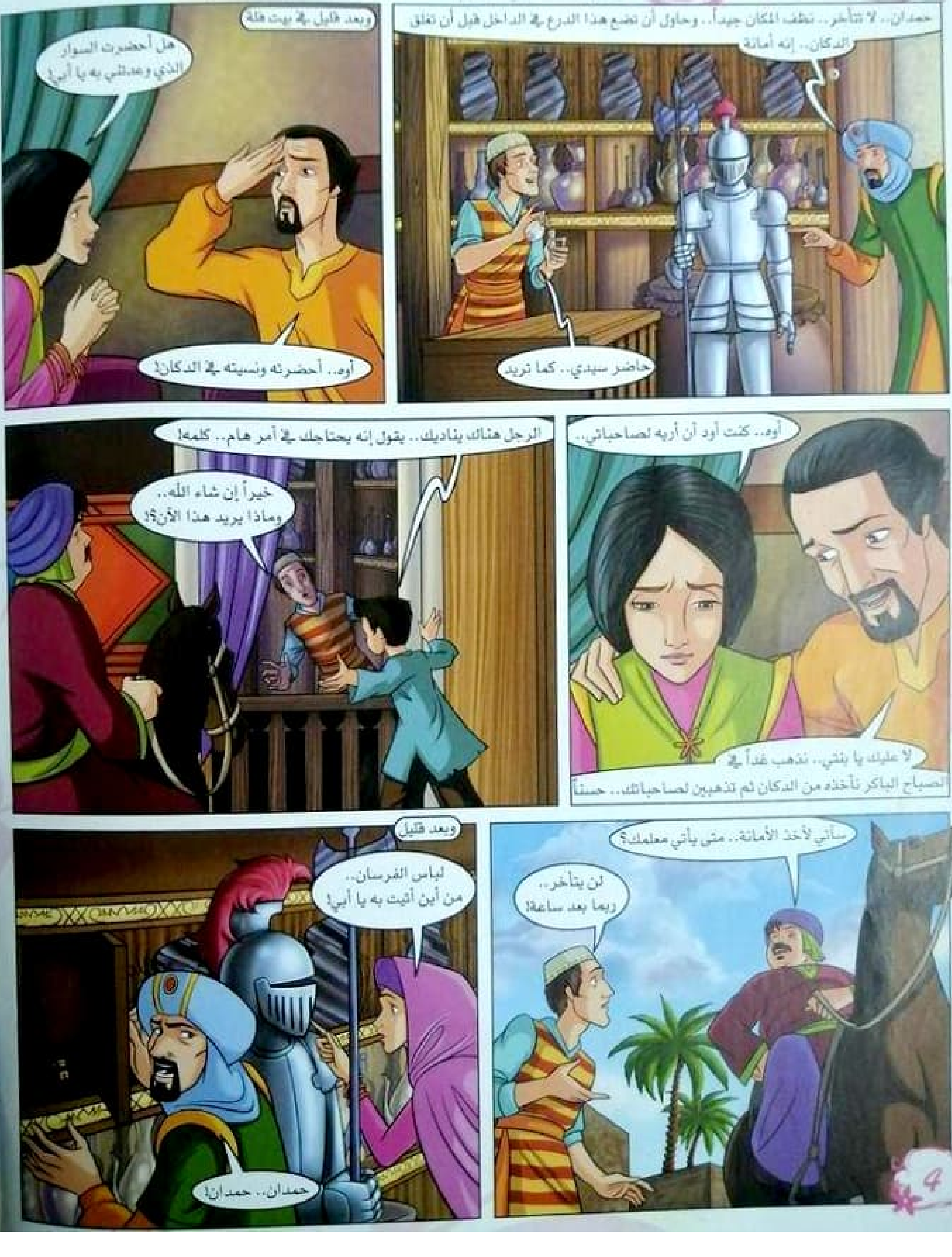
وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع	
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	443 99 33	12.00	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00	درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	12.00	ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	240 78 08	1.00	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	172 94 000	1.200	دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	535 88 55	2.250	دينار
عُمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 068	4000	ليرة
سورية	المؤسسة [illegible] للاتصال على الرقم	93-27 22 21	130	ليرة
العراق	[illegible] للإنتاج والخدمات الإعلامية	077 0182 090.90	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	650	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	466 337	700	دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	222 49 200	20.00	درهم
تونس	الشركة التونسية للصحافة -سوتوبريس	713 22 499	4.00	دينار

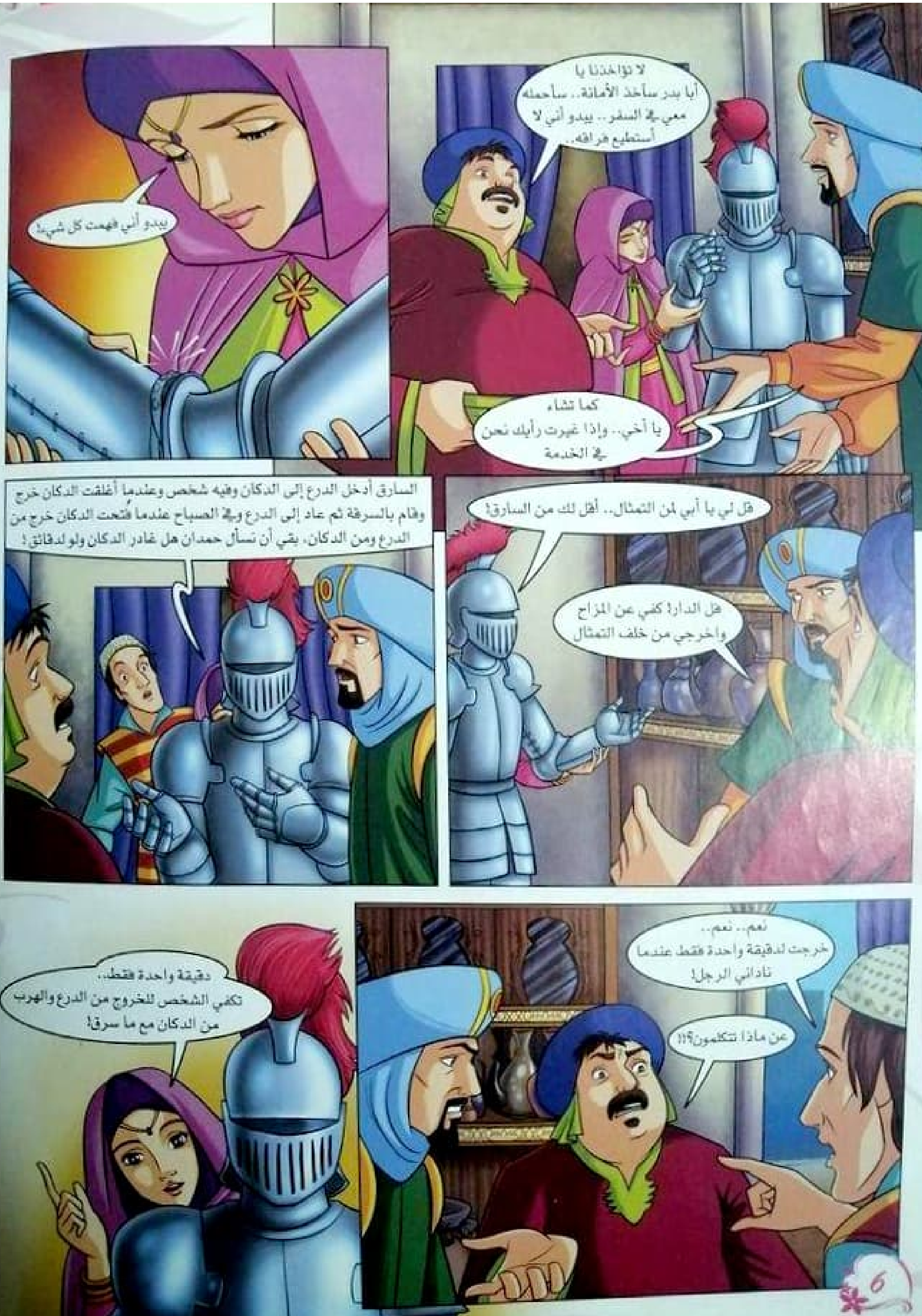
NEW BOY
[illegible]
E-mail: magazine@fulla.com

قصص الأذكياء

سيناريو: هند العيتي - رسوم: خالد شق - تحبير وتلوين: راتب الزهيري




المال في الصندوق مفقود يا حمدان أخبرني ما الذي يجري؟!
والله لا أدري يا معلمي.. والله لا أدري!
ألم تلاحظ شيئاً عندما فتحت الدكان؟ ألم يكن القفل مكسوراً؟!
ألم تلاحظ خلعاً في النافذة..
في السقف؟!
لا لا يا سيدي.. لا كسر ولا خلع.. فتحت القفل بالمفتاح ودخلت كالمعتاد!
أين كان الصندوق بالضبط يا أبي؟
آسفة.. آسفة يا أبي
ألم أقل لك بالأمس أن تبعده عن الممر وتضعه في الداخل!
لم أستطع زحزحته يا سيدي، يحتاج رجلين لحمله!
ولكنه ليس ثقيلاً.. انظر لقد حملته!


لا تؤاخذنا يا أبا بدر سآخذ الأمانة.. سأحمله معي في السفر.. يبدو أني لا أستطيع فراقه..
كما تشاء يا أخي.. وإذا غيرت رأيك نحن في الخدمة
يبدو أني فهمت كل شيء!
قل لي يا أبي لمن التمثال.. أقل لك من السارق!
قل الدار! كفي عن المزاح واخرجي من خلف التمثال
السارق أدخل الدرع إلى الدكان وفيه شخص وعندما أغلقت الدكان خرج وقام بالسرقة ثم عاد إلى الدرع وفي الصباح عندما فُتحت الدكان خرج من الدرع ومن الدكان، بقي أن نسأل حمدان هل غادر الدكان ولو لدقائق!
نعم.. نعم.. خرجت لدقيقة واحدة فقط عندما ناداني الرجل!
عن ماذا تتكلمون؟!!
دقيقة واحدة فقط.. تكفي الشخص للخروج من الدرع والهرب من الدكان مع ما سرق!


ولأنه في العجلة الندامة، فقد علق السوار بالدرع ولم يستطع السارق أن يأخذه..
أليس هذا سواري يا أبي!
ما هذا يا أبا بدر الدين.. فسر لي ما الذي يحدث؟!
ليس قبل أن تشرح لي كيف كان الدرع بالأمس ثقيلاً وأصبح اليوم خفيفاً؟!
وما علاقتي أنا بكل هذه القصة؟!
حسناً.. درعك مقبوض عليه بالجرم المشهود.. سنذهب إلى القاضي وليحكم هو بالقضية
القاضي!..
ليس درعي ولا دخل لي بالقضية..
لعنة الله على الشيطان.. اسمع.. اسمع سأحكي لك القصة
أنا رجل غريب.. جاءني جاري في الخان وقال لي اذهب إلى العطار أبي بدر الدين، وضع هذا الدرع عنده أمانة ثم عد في الصباح لتأخذه ولك خمسة دنانير.. ففعلت كما قال.. وأنا والله لم أكن أعلم بما ينوي.. وسأدلكم عليه كي تصدقوا!
هيا.. حسناً تفعل!


fulla
منزل فلة
Fulla House
منزل فلة :
NEW BOY

مساهمات القراء

الاسم: آية محمد
السن: ١١ سنة
البلد: مصر

(١) إسلامي هو كل حياتي
فيه دنياي وفيه مماتي
الله الله الله الله
الله الذي هدانا وأعطانا
وهو الرحيم الذي رحمنا ويرحمنا وسيرحمنا
لكن يجب أن نجتهد
كي نحصل على الجائزة
جائزة ليس لها مثيل
فيها ما لا عين رأت
ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر

(٢) وأنا جالسة حزينة وبائسة
أشعر أنني وردة مستمرة في الذبول
أعيش دون أمل
دون هواء ولا ماء
ولا صديق ولا وفاء
أشعر كأنني مؤبدة في الحزن
بسبب أمرين
بعيدة عن الفرح
وقريبة من الحزن
ولكن أتوكل على الله
وأنسى كل الحزن
وأتذكر أمرين آخرين
ليس هناك ما يستحق حزني
ولكن هناك ما يستحق فرحي

تجربة ومعلومة

إعداد: إيناس درويش

هل ترغبين في اقتناء "كاميرا" من صنع يديك؟

كل ما تحتاجينه هو:

- كأس ورقية
- تلوين أسود سائل
- سائل جلي
- ورق شفاف
- مسطرة
- مسمار كبس
- شمعة صغيرة
- قطعة مطاط دائرية



لوني داخل الكأس باللون الأسود (إذا خلطت اللون بسائل الجلي سيصبح أكثر تماسكاً)



عندما تجف الكأس تماماً أدخلي مسمار الكبس في أسفل الكأس من منتصفه لتحدثي ثقباً صغيراً.. ثم أخرجي المسمار بتأن..



الآن ضعي الورق الشفاف حول حافة الكأس لتغلقيها وضعي الرباط المطاطي حولها لتثبيته.. هذا الورق الشفاف سيكون شاشة الرؤية الخاصة "بكاميرتك"

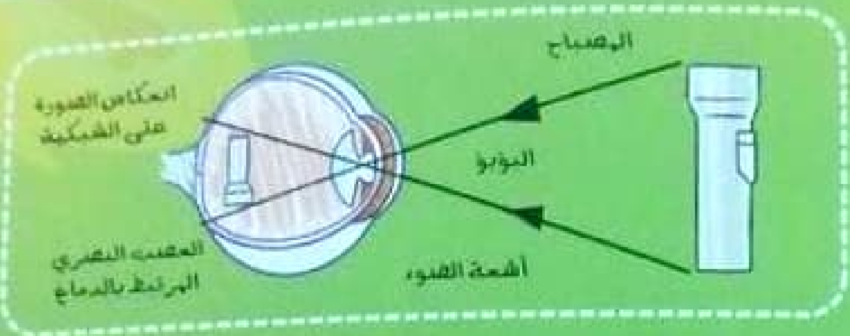


أشعلي شمعة صغيرة وأطفئي الأنوار في الغرفة ثم وجهي الثقب الصغير أسفل الكأس باتجاه ضوء الشمعة بحيث يصبح مواجهاً لها على بعد ٥٠ سم.. ما الذي ترينه الآن على الشاشة؟



ما الذي حدث؟

دخل القليل من أشعة ضوء الشمعة عبر ثقب الكاس بشكل مستقيم واستقرت على الشاشة الورقية بحيث انعكست الأشعة القادمة من قمة الشمعة على الجزء السفلي من الشاشة وانعكست الأشعة القادمة من أسفل الشمعة على الجزء العلوي للشاشة ولهذا سترين صورة الشمعة مقلوبة..



وهذا بالضبط ما يحدث داخل عينيك؟
لماذا نحتاج إلى العينين معاً؟

يدخل الضوء خلال الثقب الموجود في مقدمة عينك والذي يدعى البؤبؤ ويستقر فوق شاشة تدعى الشبكية ليطبع عليها صورة معكوسة.. وعندها يقوم العصب البصري بنقل الصورة الموجودة على الشبكية إلى دماغك الذي يقوم بتعديل الصورة وإعادتها إلى وضعها الطبيعي لتريها بشكلها الصحيح..





والآن أحضري قلماً مع غطائه وامسكي كلاً منهما بيد وأسدلي يديك للأسفل.. الآن أغمضي عيناً واحدة ثم ارفعي يديك أمام عينيك على مسافة قريبة ثم حاولي إدخال القلم داخل غطائه بتأن.. هل تستطيعين؟؟.. الآن جربي عينيك الاثنتين..



ما الذي حدث؟

كل عين من عينيك تعطيك مشهداً مختلفاً للشيء الذي ترينه.. عندها يقوم دماغك بمقارنة المشهدين وتقدير المكان الذي يوجد فيه الشيء الذي تنظرين إليه بالضبط..

بالنسبة للتجربة السابقة عندما أغمضت عيناً واحدة حصلت على مشهد واحد.. ولهذا كان أصعب على دماغك أن يحكم على المسافة الحقيقية بين القلم والغطاء..





PLAY BENEFITS
فوائد اللعب
Body
Mind
Learning Concept
Social skills
NEW BOY
TURTLE TUNES STACKER
TRY ME
جربني
اسمع
واستمع
A LOT MORE TO COME
المزيد
Baby's in 2 FuN
MUSICAL SET

تسالي



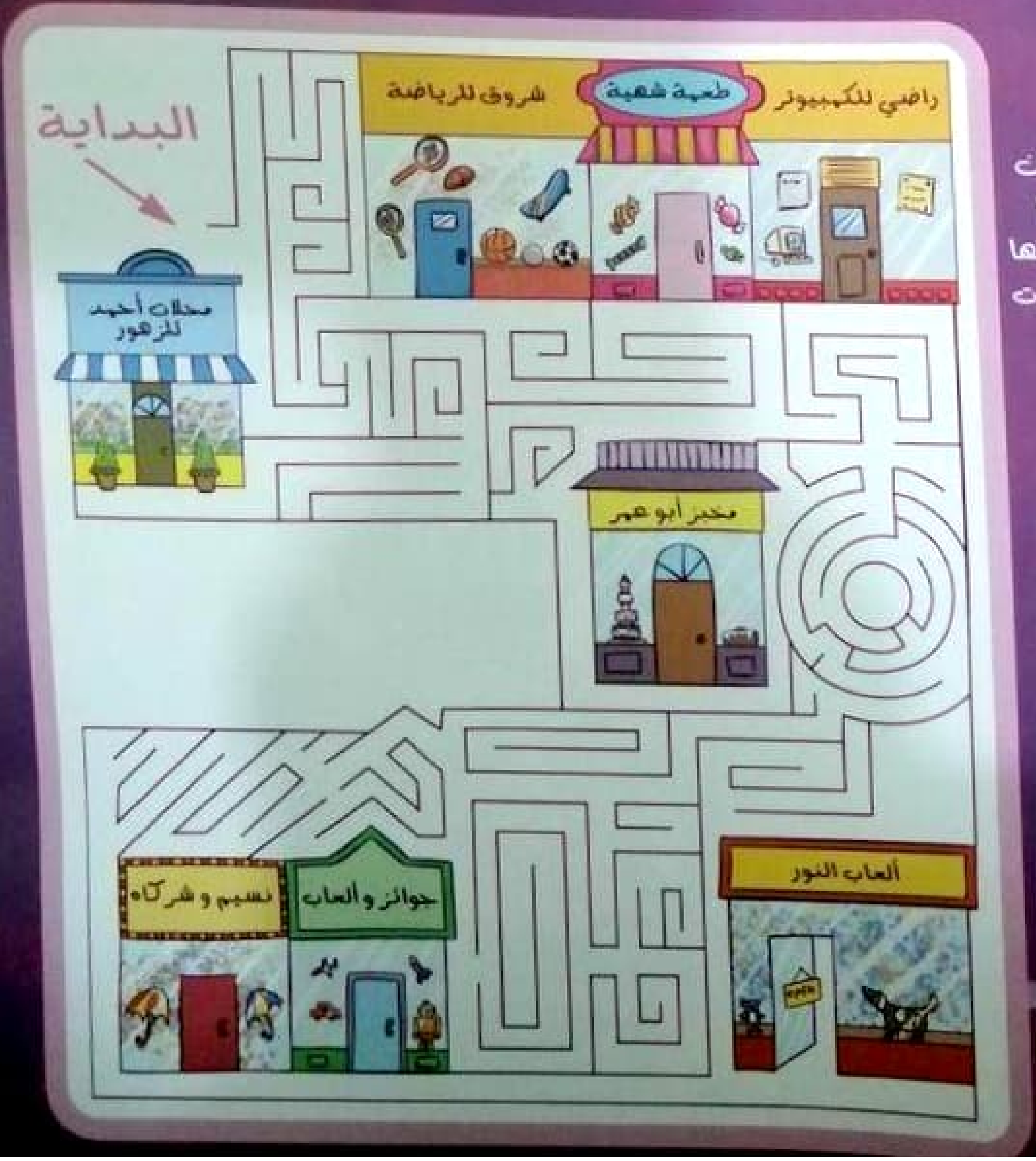
كلمات مختبئة

هناك ٩ كلمات مختبئة في هذا الدولاب.. كم كلمة تستطيعين أن تجدي.. الأحرف مرتبطة ببعضها وبالترتيب الصحيح.. أي عليك أن تقرئي من اليمين الى اليسار فقط ولا يمكنك القراءة بالعكس.. ابدئي من الحرف (س) على اليمين..

هدية نور

نور نجحت في الامتحان وكانت أمها قد وعدتها إن هي نجحت ستهديها لعبتها المفضلة.. وقررت نور الذهاب إلى محل الألعاب بنفسها لشراء الهدية.. ولكن هل تستطيعين اكتشاف الهدية التي اشترتها نور من محل (ألعاب النور) بحيث تأخذين أول حرف من اسم كل محل تمر به أثناء مشوارها من (محلات الزهور) الى (ألعاب النور)..

ملاحظة: الاسم مؤلف من خمس أحرف..



أرانب وآذان

قصي هذه الأشكال المنفصلة للأرانب والآذان الثلاثة.. والآن هل تستطيعين ترتيب هذه الأشكال مع بعضها بحيث يكون لكل أرنب أذنان مع أن كل ما لدينا هو ثلاث آذان..





الكلمات المخفية:

هناك الكثير من الفواكه والخضار المختبئة في هذا الجدول.. حاولي أن تجديها لتتعرفي على اسم شاعرة اشتهرت برثائها لأخيها..

ب	ط	ي	خ	ء	ت	ف	ا	ح	ا
	ا	ى	ر	ث	م	ك	ق	خ	ن
م	ش	م	ش	ب	ن	ع	ا	ي	ا
	خ	و	خ	ي	ا	ر	ر	ق	ن
ا	ج	ا	ص	ل	ج	ف	د	ط	ا
ل	ي	م	و	ن	خ	س	س	ي	س
ف	ك	ل	ز	ي	ز	ف	و	ن	ا
ر	ي	و	ك	ء	ا	ل	ز	ا	ب
ي	و	ف	ر	ل	ف	و	ف	ل	م
ز	ي	ن	ز	ب	ن	د	و	ر	ة

شبح يتبعني..

فكرة وسيناريو : ماريا دعدوش
رسوم: خالد شوق
تحبير وتلوين: زينة عبود

في العدد الماضي كانت ندى تشعر بأن أحداً يتبعها..





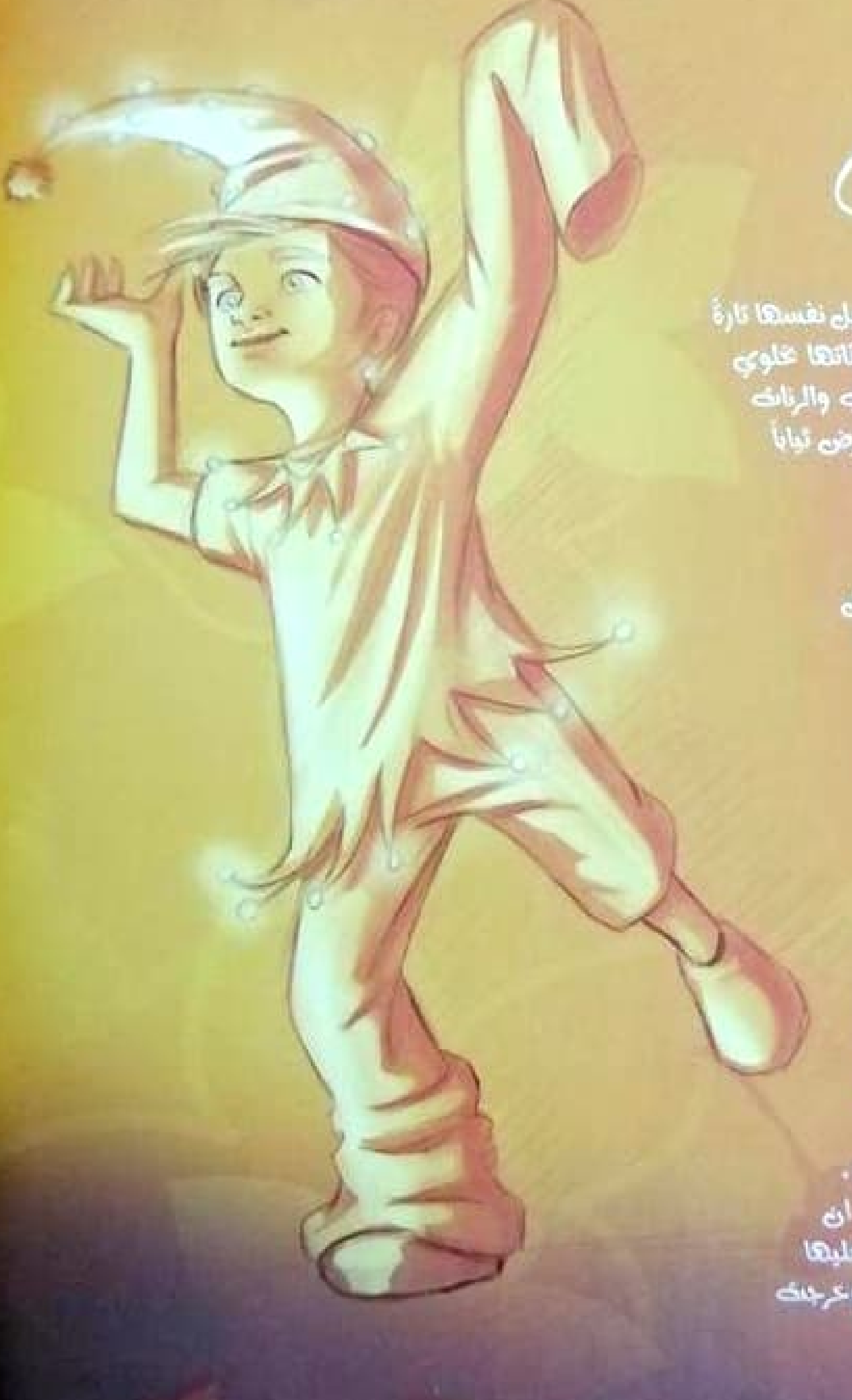
يبدو أنك
قرد شارد.. حظي في الوقت المناسب..
ستصحبني لمنزلي..
لقد ابتلعت الفتاة الطعم... هاهاهاها
خذ أيها القرد.. أنت محظوظ لأنني أحب الحيوانات كثيراً
ترى هل يراقبني المتشرد الآن
ندى.. أنت الأولى في الصف منذ عرفتك.. ولكن تفاعلك معنا في الأسبوع الماضي تناقص إلى الصفر! هل هناك ما يزعجك؟
لا.. أنا آسفة..
اسمعا.. لا أستطيع أن أصمت أكثر حتى لو سخرتما مني..
لا تخافي لن نسخر منك.. نحن فقط سنهزأ بك.. هاها



لقد عرفت هوية من يتبعني.. إنه متشرد يجمع الفوارغ من القمامة!!
نحن سنرافقك لمنزلك كل يوم حتى نعلم قصة هذا المتشرد
متى كنت تنوين أن تخبرينا عن هذا القرد يا غادة؟! هات سماعي
من همي نسيت أن أخبركما! لقد وجدته قرب القمامة بالأمس.. والداي مسافران في مؤتمر علمي وسأعتني به في غيابهما
إنه صوت كلب الحراسة! هناك غريب.. من تراه يكون؟
سأفتح الباب لأرى من الطارق
مرحباً.. أنا جاركم الجديد البروفيسور علام.. جئت أدعوكم لزيارتي
كفاك عواء يا شداد.. لا بأس.. إنه الجار.
عندما يعود والداي من السفر سنزورك إن شاء الله يا سيدي
وداعاً
ما بك أيها القرد؟ ما الذي أخافك يا ترى؟
لقد خاف عندما شاهد جامع القمامة هناك.. انظرا.. يبدو أنك على حق.. إنه فعلاً يتبعك!
من الآن فصاعداً لن نتركك بمفردك.. سأضطر للنوم عندك هذه الليلة فجهزي لنفسك الأريكة!!


أنا أشعر أن أحداً
يراقب غرفتي.. أرجو أن
أكون مخطئة
ألا يكفي أن
غداً سأنفذ خطتي..
وسأجني ثروة طائلة..
هاهاها..
في اليوم التالي
ندى.. أنت تنحدرين من عائلة علمية
عريقة جداً منذ عشرات السنين.. كم
سينزعج والدك لو عرفنا
عن شرودك الدائم..
سأحاول أن أركز أكثر.. أعدك
لا أصدق وقاحته..
يتظاهر أنه نائم ببراءة.. سأحضر مع فلة
ملابس للنوم ولوازم من منزلينا ونعود
سريعاً.. لا تقلقي
أحدهم
اقتحم غرفتي ودمرها.. لقد
تأكدت شكوكي..
فلة.. أرجوك.. أحدهم اقتحم
غرفتي.. عودي مع ياسمين فوراً..
سأتصل بالشرطة فوراً ونكون
عندك خلال ثوان.. لا تخافي
آنسة فلة..
آنسة ياسمين..
الحقا بي.. سمعت صراخ ندى من
خارج المنزل فخرجت مسرعة فلم
أجد أحداً ساعداني..
من تراه اقتحم الغرفة
وما الذي حدث لندى؟ تابعننا

القصة: ملك ابراهيم باشا - رسوم: نبيلة الشيشكلي



صانع الأحلام

تعلقت عينا دينا بواجهات المحال وأخذت تتخيل نفسها تارة تحمل حاسوباً فضي اللون وتارة تتحدث مع صديقاتها بخلوي اكبر ذي لون زهري فيه العديد من الألعاب والرنات الجميلة، وما لبثت أن تسمرت امام محل يعرض ثياباً شدت لبها.. تنهدت دينا وهي تقول:

- ليت والدي يملك الكثير من المال ليشتري لي كل ما احلم به.. ولكن..

وقبل ان تكمل كلماتها إذا بها تلمح لوحة محل كتب عليه "صانع الاحلام" فاسرعت خطاها ودخلت المحل بحذر فإذا بها ترى ولداً يرتدي ملابس غريبة فقميصه ذو كم طويل وكم قصير وبنطاله ذو فردة طويلة واخرى قصيرة، ولم تستطع دينا ان تمسك نفسها عن الضحك حين رأت قبعته التي تحمل كرات صغيرة مضيئة بالوان مختلفة، ولكنها توقفت عن الضحك عندما اخبرها انه صانع الاحلام وسألها عن حلمها الذي تريد ان تحققه، بلعت دينا ريقها:

- اريد حاسوباً حديثاً.. اريد العاباً كثيرة.. وثياباً جديدة.. كما اريد ان اعيش واهلي في بيت كبير..

واخيراً انتهت القائمة الطويلة التي طلبتها دينا، ولمعت عيناها عندما اخبرها صانع الاحلام ان احلامها ستتحقق خلال ايام قليلة ولكن عليها حينها ان تدفع الثمن، وافقت دينا دون تردد وخرجت والسعادة تغمرها.

[illegible]

... في غرفتها وتفكر في الأشياء التي كسبتها والأشياء التي خسرتها
... أنه صوت صانع الأحلام: "لتتحقق الأحلام لا بد من دفع الأثمان"
ولكن الثمن باهظ ولا يساوي ما حصلت عليه .. لا أشعر بالسعادة التي حلمت بها..
وعاد صوت صانع الأحلام: "لأنك حلمت بأشياء تعطي سعادة لفترة محدودة جداً"
- أريد أن أحلم من جديد .. وأريد العودة إلى بلدي
وأخذت رينا تدور في غرفتها وهي تقول: أعود إلى بلدي .. أحلم حلماً جديداً .. جديداً ..

- رينا .. رينا ..

واستيقظت رينا على صوت والدتها التي أيقظتها من النوم. جلست رينا قليلاً في السرير ونظرت حولها فوجدت نفسها في غرفتها فقفزت من السرير
- أين كنا .. لم نرحل؟
لم تتكلم الأم عرفت رينا الحكاية [illegible] أخبرتها أن والدها غير قراره بخصوص هذا العمل الذي عرض عليه للعمل في الخارج. نظرت رينا [illegible] إلا أن الأب دخل وأخبرهما أنه قرر البقاء. وأمام دهشة الأب الذي اعتقد أن قراره سيخيب أمل رينا التي لم تتوقف طلباتها في الأوقات الأخيرة فرحت رينا تعانق والدتها وهي تقول: "سأحلم حلم جديد .. أحبك أمي .. أحبك أبي .. وأحب بلدي .."





إعداد: ماريا دعبوش - رسوم: نبيلة الشيشكلي

التنظيم.. نعيم مقيم للأفكار

هل تنتظرك مهام كثيرة ولا يتسع وقتك لها؟ خطوة صغيرة باتجاه التنظيم هي الحل الوحيد لمشكلتك.. لنرافق فتيات هيدروجين ليرشدننا في دقائق كيف ننظم حياتنا..

هل أنا منظمة أم مشتتة؟؟



✶ غرفتي ...

١- مرتبة ونظيفة وكل شيء فيها موجود في مكانه الخاص ولا شيء على أرض الممرات فيها

٢- غرفتي مرتبة ونظيفة من الخارج ولكني إذا فتحت خزانتي أو أدراجي فإني أجد الفوضى

٣- غرفتي تبدو وكأن إعصاراً مر بها!!!!

✶ علي أن أفرغ صندوق الرسائل في هاتفي النقال كما علي أن أرافق أمي إلى السوق

١- أفرغ رسائلي في السيارة وأنا في طريقي إلى السوق

٢- أفرغ رسائلي بهدوء في البيت وبعد انتهائي أرافق أمي إلى السوق

٣- أختار إحدى المهمتين لأنجزها فقط وأؤجل الأخرى

✶ في الغد ستزورني صديقاتي.. علي أن أذهب إلى صالون التجميل وأن أساعد أمي في المطبخ وأن أشتري الحلويات من السوق

١- أخطط ليوم الغد على ورقة

٢- أخطط ليوم الغد في دماغي

٣- لا داعي للتخطيط فمن يدري ماذا سيستجد في الغد؟؟

✶ عندي زكام وعلي أن أتناول دوائي كل ٦ ساعات

١- أضبط المنبه ليرن كل ٦ ساعات

٢- أطلب من أمي أن تذكرني

٣- الألم في حلقي سيذكرني بأخذ الدواء

✶ أعطتني صديقتي رقم هاتفها

١- أسجله في هاتفي النقال فوراً

٢- أسجله على ورقة

٣- أحفظه في ذاكرتي

أضع نقطتين لكل جواب أول أختاره و٤ نقاط لكل جواب ثان أختاره و٦ نقاط لكل جواب ثالث أختاره.. إذا كان مجموعي بين (١٠-١٦) فأنا أفكاري منظمة.. أما إذا كان مجموعي بين (١٧-٢٣) فإن التنظيم أحيانا يتسلل لحياتي دون أن يكون منهجاً مستمراً.. أما إذا كان مجموعي بين (٢٤-٣٠) فإني لا أكترث لتنظيم حياتي..



مهام كثيرة تنتظرني.. مكالمات علي أن أجريها.. جدتي علي أن ألبيها.. عدا عن دراستي المتراكمة.. تتدافع هذه الأفكار في رأسي طوال اليوم فتضغط على أعصابي.. فإذا لم أنجزها أشعر بالإحباط.. والإحباط يشعرني بالتعب مع أني لم أبذل مجهوداً!!.. أحاول أن أترك على سطح مكتبي جميع الأشياء التي علي أن أنجزها.. كتاب العلوم لأتذكر امتحاني فيه.. "بلوزتي" الجديدة لأتذكر أن أشتري لها بنطالاً.. ساعتي لأتذكر أن أصلحها.. علبة "السي دي" لأتذكر أن أصنفها.. ثم لا تلبث الأشياء أن تتراكم طويلاً فأعتاد على رؤيتها على سطح مكتبي فلا أتذكر لماذا وضعتها أصلاً!!.. اشتريت بالأمس "جاكيتاً" بنفسجياً ونسيت أن لدي قميصاً زهرياً يتناسب معه مما اضطرني لدفع نقودي كلها لشراء "بلوزة" لا أحتاجها.. أمي صرخت بلومها المعتاد: "تشترين ما لا يلزمك.. تضيعين نصف أغراضك.. إلى متى ستبقى أفكارك مشتتة؟؟!!"

الخطة الرباعية لأنتقل من الشتات للتنظيم

١ أستعمل المنبهات

ذاكرتي ليست بنكاً للمعلومات واعتقادي أن بإمكاني أن أستدعي المعلومات منها عندما أحتاجها اعتقاد خاطئ.. والتكنولوجيا طورت طرقاً عديدة للتذكير.. فلم يعد من الضروري أن نقتني هذا المنبه العملاق الذي ينطلق رنينه فجأة ليصيبنا بالسكتة القلبية! هناك المنبهات الالكترونية العصرية مثل جهاز الهاتف الجوال يذكرني بموعد طبيب الأسنان.. بريدي الالكتروني يرسل لي رسالة تذكرني بعيد ميلاد أمي، وهناك طريقة بسيطة سحرية تدعى: "الوريقات"!! عبارة عن دفتر صغير أحتفظ به في جيبي.. فإذا تذكرت أن علي جلب ملابس من عند الكواء أو فرغت عبوة "الشامبو" أكتب هذا على وريقة ثم ألصقها على البراد أو أضعها على حائط غرفة الجلوس أو أضعه تحت زجاج مكتبي

٢ أخطط..

أمسك بيدي أهم أداتين اخترعتهما البشرية حتى اليوم وهما: ورقة وقلم!! ثم أجمع وريقاتي التي كتبتها سابقاً لتذكرني بما علي عمله.. ثم أضع خطة زمنية لإنجازها.. فالمشتريات أحددها مع وقت ذهاب والدتي للتسوق ووظائفي أحددها حسب حصصي المدرسية أما مواعيدي الاجتماعية فقد أختار أن أنجزها يوم العطلة..

مهمتان معاً!!

الحياة العصرية المعقدة تجبرنا على أن ننجز عدة مهام في وقت واحد.. مثلاً نتصفح المجلة أثناء تحدثنا على الهاتف.. أو نتفقد بريدنا الالكتروني أثناء مشاهدة التلفاز.. أو نستمع بالسماعات لمحاضرة هامة أثناء ممارسة رياضة المشي مثلاً..

٤ مكان لكل شيء وكل شيء في مكانه!!!

الفوضى تسبب الشتات.. حقيقة علمية لا نقاش فيها.. وسلاحنا الوحيد ضدها هو التصنيف.. لن أحتفظ بكل هذه المجلة فقط بسبب تلك الصورة التي تعجبني بداخلها.. بل سأقصها وألصقها على مكتبي ثم أرميها.. لن أحتفظ بملابس العام الماضي لقد أصبحت صغيرة.. فوراً سأتخلص منها.. عواطفي نحو أقراص الأغاني القديمة سأتجاهلها وأرميها.. أما ملابسي في الخزانة فسأعلق كل "بلوزة" منها ملاصقة للتنورة التي تتماشى معها.. الغبار ليس له سبيل لغرفتي لأنه سيسيء لصحتي أما عن ذلك الرف في خزانتي الذي تملؤه الفوضى بسبب انخفاضه الشديد فسأستبدل به درجاً ليخدمني بسهولة!

بعض الناس يولد حب التنظيم معهم.. أما نحن فتيات هيدروجين فتنظيم حياتنا هو من اختيارنا.. ماذا عنك أنت؟؟؟

أنامل ذكية

إعداد: أليسار درويش

لديك حفلة تنكرية ولا تعرفين ماذا تلبسين أو بأي زي تتنكرين..
ما رأيك بقناع أميرة الزهور..

كل ما تحتاجين إليه هو:

طبق من الكرتون ملون (أخضر / زهري / أصفر / برتقالي)

مقص - مشرط ورق - صمغ أبيض - خيط مطاطي

قلم رصاص - نقابة ورق - عدستا نظارة

ولصنع قناعك الخاص قومي بتنفيذ الخطوات التالية:



1

اثني طبق الكرتون الأخضر من المنتصف ثم ضعي عدستي النظارة وارسمي بقلم الرصاص حولها لتعيين مكان العينين والأنف.





2

ارسمي أوراقاً خضراء بشكل
عشوائي مشكلة نصف دائرة



3

الآن قصي الشكل كاملاً
متتبعة الخطوط الخارجية
للأوراق التي قمت برسمها ثم
قومي بتفريغ مكان العينين باستخدام المشرط



4

الآن ارسمي
على الكرتون الزهري
والبرتقالي زهوراً
متعددة
القياسات ثم
قصيها جميعاً



5

قومي الآن
بإلصاقها
باستخدام
الصمغ على شكل
القناع الأخضر وضعي
أوراق الورد المقصوصة وألصقيها
تحت العينين



6

وأخيراً قومي بصنع ثقبين باستخدام ثقابة
الورق على طرفي القناع وثبتي خيط
المطاط بقياس مناسب لمحيط
رأسك ..

وهكذا تكونين قد صنعت قناعك الخاص ..

عالم غريب

إعداد: [illegible] - رسوم: [illegible]

توقف.. لا تبصق؟

هذه هي الكلمة التي تبادرني بها الحشرات، ولكن للأسف إنها طريقتي في الطعام، إذا لم أبصق.. لن آكل.. وهذا يعني الموت المحتم.. وهذا ما لن ترضوه لي..

لا تفهموا طريقتي خطأ فما أبصقه عبارة عن مادة صمغية سامة أنتجها من غدة ضخمة خلف عيني.. وهذه الغدة تتألف من قسمين: أحدهما يحتوي على السم والآخر يحتوي على المادة الصمغية اللاصقة.. وعندما تغريني حشرة شهية أقوم بقبض العضلات المحيطة بالقسم الذي يحتوي على المادة اللاصقة لينطلق تيار من المادة الصمغية بخط متعرج ليشكل شبكة حول الفريسة ويلبثها على الغصن أو الورقة التي كانت تقف عليها أو تمر فوقها.. ثم أستطيع أن آكلها لاحقاً عندما أجوع..

الحقيقة أنها طريقة مقرفة..

وأتمنى أن تتبعي طريقتي في الصيد لأنها أكثر نبلاً.. فأنا خبير رائع في تحضير الفخاخ حيث أقوم بنسج شبكة لاصقة معلقة بين نقطتين مثبتتين.. ولكنني أثبت إحداهما بقوة وأترك الأخرى رخوة بعض الشيء.. وهذه ليست غلطة أو قلة تركيز مني بل إنها خطوة مقصودة واستراتيجية مدروسة من قبلي.. فعندما تقترب فراشة الحمقاء وتطير مخترقة الشبكة تنحل الشبكة من الجهة الرخوة، ولأن الشبكة مثبتة بقوة من الجهة الأخرى تبقى الفراشة معلقة في الهواء.. حتى أقترب منها وأبخ عليها مادة لاصقة تخدرها كلها وأبدأ من الرأس وهنا ألتقط فريستي وهي على قيد الحياة..
بالطبع فأنا (الباسيلوباس)..



لحظة من فضلكن..

ولكن.. ألا تعتبرن هذا جبناً.. أنا لا أومن بالشباك والانتظار حتى تعلق إحداهن في شبكتي.. فأنا لا أحتاج أصلاً إلى شبكة.. أنا أفضل الهجوم على ضحيتي بنفسي فأقفز فوقها وأغرز أنيابي القوية داخل جسدها.. وأنا لا أخطئ هدفي أبداً حتى لو كان طائراً ومن بعد يزيد على نصف متر تقريباً..



هل تعتبرين هذا سهلاً؟؟ أبداً.. إن الهجوم الذي أقوم به يكون في المناطق ذات النباتات المفرطة في النمو.. وللقيام بهذه القفزة بنجاح علي أن أقدر الزاوية المناسبة مع سرعة واتجاه الضحية.. لا بد من أنك تتساءلين كيف أستطيع القفز في الهواء، وبهذه السرعة وتجنب الموت إثر ضربي للأرض بقوة من مسافة عالية.. السبب هو أنني لا ألمس الأرض أبداً لأنني أشد نفسي بخيط أنسجه إلى الغصن الذي انطلقت منه وبهذا أبقى معلقاً في الهواء.. لا تتساءلي فالخيط قوي جداً بحيث يحملني أنا وضحيتي معاً دون حدوث أي مآسي (بالنسبة لي طبعاً)..



ماذا!! ماذا تقولين؟ لا مجال للخطأ عندي فأنا دائماً أحصل على فريستي.. وهذا بفضل عيوني الست: فاثنتان منها تقعان في المنتصف وتمتدان للأمام لتعملا عمل المجهر.. هاتان العينان تستطيعان التحرك إلى اليسار وإلى اليمين والأعلى والأسفل داخل تجويفهما، والشكر للشبكية المؤلفة من أربع طبقات حساسة لأطوال الموجات فوق البنفسجية والخضراء بحيث تستطيع عيناي أن تعطي رؤية ممتازة لتقدير المسافة التي علي قفزها.. أما العيون الأربع التي تقع على جانبي رأسي فهي لا ترى بنفس الوضوح ولكنها تشعر بأي حركة حولها ولهذا فأنا لا أخطئ هدفي أبداً.. إنها قفزة واحدة فقط.. طبعاً فأنا العنكبوت القافز!!

إعداد: ثريا دعموش - رسوم: خالد شق - تلوين: خالد شق - محمد أبو عرابي

أخواي يشاركانني المدرسة



اليوم هو أول يوم بالمدرسة.. صحيح أن الكثيرين اليوم يشعرون بالسعادة ولكني بالتأكيد لست واحدة منهم.. ولن تصدقن إذا علمتن أن سبب توتري اليوم هو.. أن بدراً ونوراً أخوي الصغيرين يشاركانني نفس المدرسة!!

هل تعلمن ماذا يعني أن يكون لكن أخوان صغيران في نفس المدرسة؟.. هذا يعني ثلاثة أشياء لا رابع لها...... متاعب.. ومتاعب.. ومتاعب!!!!!

منذ الصباح الباكر تبدأ المعاناة عندما أدخل معركة إيقاظ أخوي متحملة احتجاجاتهما واعتراضاتهما.. ثم علي أن أسألهما تقريباً عشر مرات عن نوع الشطيرة التي يفضلانها قبل أن أحصل على جواب نهائي لأصنعها لهما...



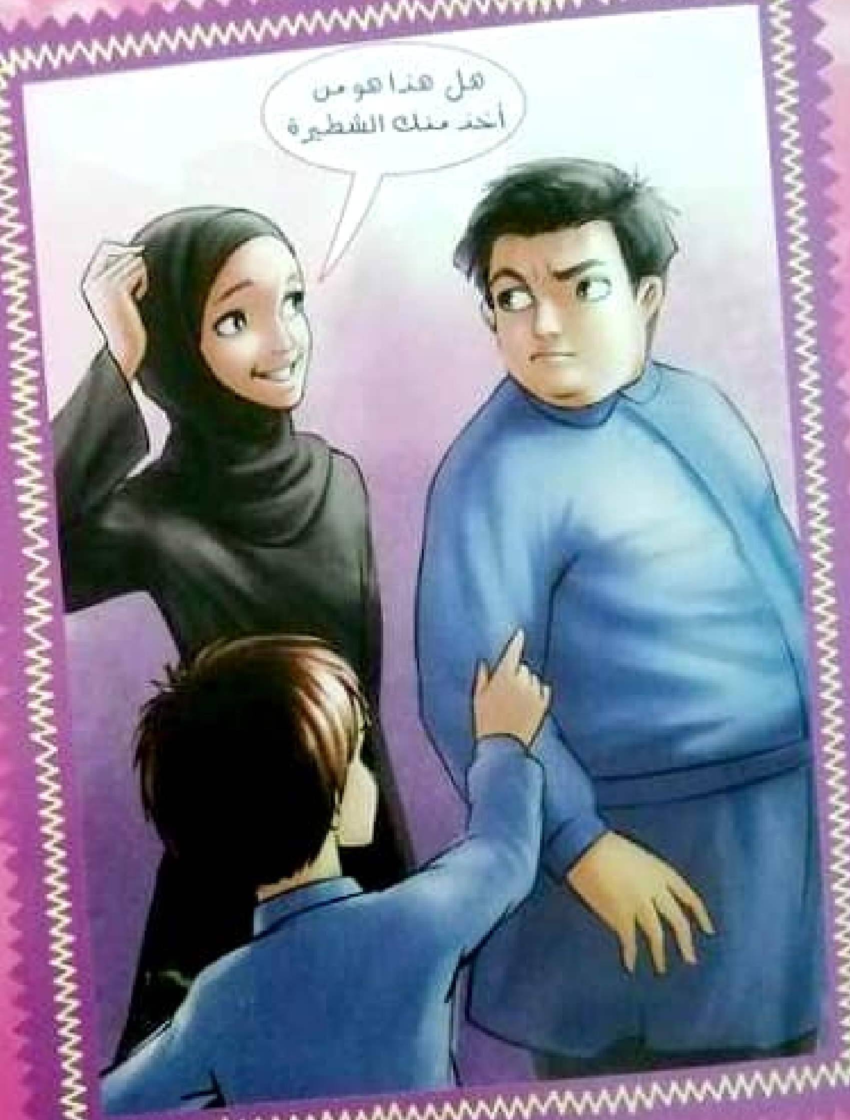
وحاولن أن تتخيلن من سيتولى المهمة المستحيلة بإقناع نور أن شعرها جيد ويقسم لها أنه ليس فيه أية شعيرات طائشة وأن المشبك الذي عليه رائع وأنه لا يحتاج إلى إعادة تمشيط للمرة السابعة.. بالطبع فلة..

وإذا تأخر أحد الصغيرين عن الحافلة فاحزرن من سيتحمل توبيخ السائق.. بالطبع فلة..

وإذا كان الطقس بارداً فتصورن من هو أول شخص ستلومه معلمة بدر لأن بدراً رفض أن يلبس معطفاً سميكاً.. بالطبع فلة

أما إذا نسيت نور واجبها المدرسي بالبيت .. فلا بأس ..
فهناك دوماً فلة التي يمكن للمعلمة أن توجه لها التهديدات
وإذا طير بدر طائرات ورقية في الحصة المدرسية فما المشكلة ما دامت فلة موجودة لتتحمل عنه غضب المعلمة

والمصيبة عندما يأتي بدر يبكي وقد سرق له شطيرته طفل له نفس سنه ولكن في ضعف حجمه .. فكيف لفلة المسكينة أن تسترد الشطيرة من بطن الطفل الشره؟











بدر يريد أن يدخل الفريق الرياضي .. فلة أقنعي المدرب
نور تريد دوراً مختلفاً في المسرحية .. فلة تدبري أمر المعلمة
بدر ضرب الكرة خطأً في رأس طفل من الروضة .. فلة طيبي خاطره واشتري له الحلوى ..
نور تبكي لأن صديقتها لا تكلمها .. فلة صالحيهما معاً ..
فلة هذا .. فلة ذاك .. هيا فلة .. داو العلة!!!

غادرت منزلي وشجعت نفسي وصعدت مع أخوي الحافلة وأنا أجر العربة ذات الدولابين التي أصطحبها معي لأحمل عليها التسع والتسعين كتاباً ودفتراً والتي سأعود بهم اليوم للبيت.. وهي القرطاسية التي تسلمها المدرسة لطلابها في اليوم الأول.. ثلاثون كتاباً ودفتراً لبدر ومثلها لنور وتسعة وثلاثون واحداً لي!!

قضيت نصف المشوار وأنا أرجو الصغيرة صاحبة المقعد المجاور لنور أن تبادل مقعدي بمقعدها حتى يتسنى لي أن أجلس قرب نور لأنها تصر أن تخبرني عن مخططاتها لهذا اليوم..





ثم وقعت المفاجأة الكبرى عندما وصلت الحافلة المدرسة.. حيث وجدت جداراً عالياً يقسم الباحة الكبيرة لنصفين ويعزل قسم الأطفال عن قسم الثانوي بالكامل.. يا فرحتي يا فرحتي..

أجاب الله دعوتي!!.. لا مزيد من المتاعب بعد اليوم..

كنت في الباحة مع صديقاتي نتسابق لنسرد على بعضنا أخبار الصيف.. ووجدت نفسي في وسط الحديث أتسلل إلى قرب الجدار الفاصل.. أصغت السمع خوفاً من أن يكون بدر يستنجد بي ولكن على العكس تماماً وصل لأذني صوت ضحكاته ومرحه!!.. أخذت أبحث بجنون عن فتحة أسترق منها النظر.. وألصقت عيني بالجدار سريعاً عندما وجدت واحدة.. ومن زاوية ضيقة استطعت أن أرصد بدراً سعيداً يلعب..

ناديت طويلاً عساه يسمعني ولكن عبثاً.. هذا الجدار.. عليهم أن يسمونه جدار الفصل العنصري!!.. ركضت نحو الفتحة فيه ورشوت الفتاة التي تحرسه بأصابع الجزر التي قضيت فترة من الصباح أغسلها وأقلمها فوافقت أن تسمح لي بدخول باحة الصغار.. اتجهت كالصاروخ

نحو بدر وأمسكت به..

"الولد السمين.. هل صادر لك شطيرتك؟"

"لا فلة.. تصوري.. كبرت هذا الصيف أكثر منه بكثير فصرت أنا ضعف حجمه!!"

"ألا تريد مني خدمة ما يا بدر؟

"لا.. ابتعدي أرجوك قبل أن يراك أصدقائي فيظنوا أني طفل صغير أستعين بأختي"..





لمحت نوراً من بعيد تلعب على الحبل بكل سعادة مع صديقاتها فعجلت إليها ولكنها بادرتني بقولها:

– "فلة أرجوك ابتعدي.. إذا رأتك المشرفة هنا في الباحة الابتدائية ستوبخنا"

– "ولكنني فكرت أنك قد تحتاجين لخدمة ما"

– "لا.. لا أنا بخير شكراً.. فقط اذهبي"

لم أشعر إلا والجرس يرن.. توجهت نحو باحتي

لا أعلم هل فرحت لأن أخويّ كبرا وأصبحا يعتمدان على نفسيهما

أم تأثرت لأنهما أصبحا في غنىً عني..

لكن كل الذي أعلمه أنني عدت إلى صفي.. والدموع تبلل وجهي!!!

اسألي فلة

العناية بالروح



العناية بالجسد والعقل هو أمر مهم جدا بالنسبة لك لكي تستعيدي نشاطك وقدرتك على مواجهة العالم من حولك بكل ما فيه من متاعب وتحديات.. ولكن الدائرة لن تكتمل إلا بالعناية بروحك.. لماذا؟ لأنها المركز الذي تكمن فيه أعمق قيمك ومبادئك ومعتقداتك.. إنها مصدر السلام الداخلي الذي سيلهمك الطريقة الأساسية في تعاملك مع ما حولك من تقلبات.. فإنعاشها وتجديدها سيكون مهماً جداً بالنسبة لحياتك النفسية وحتى بالنسبة لطريقة تعاملك مع جسدك وعقلك..

ولكن كيف؟

حسناً.. هناك العديد من الطرق لتغذية روحك وهذه بعض الأفكار التي ربما تساعدك على هذا:

- التأمل
- قراءة كتب ملهمة
- العبادة
- الرسم
- التفكير بعمق
- خدمة الآخرين
- كتابة المذكرات
- التمشي
- التأمل في أهدافك
- التحدث إلى أصدقاء يمكن أن تبدي على حقيقتك معهم

الطبيعة: أكثر ما يساعدك على التأمل هو الطبيعة.. ليس بالضرورة أن تكون مدينتك مليئة بالأشجار أو غنية بالأنهار والطبيعة الخضراء ربما يكون منتزه قريب أو حديقة قريبة من منزلك تستطيعين ارتيادها كافية لمساعدتك على التأمل..

أحياناً كثيرة يمكن لمكان ما تنفردين فيه بنفسك وترتاحين في الوجود فيه دون ورقة خضراء واحدة مساعداً على التأمل..

مذكراتك: أفضل صديق للمراهق هو مذكراته.. إن مذكراتك هي المكان الوحيد الذي تستطيعين فيه التعبير عن نفسك.. عن غضبك وسعادتك وحيرتك وخوفك وارتباكك.. يمكنك أن تعبري عن كل ما في قلبك على صفحات مذكراتك وستنصت إليك بحق.. فهي لن ترد عليك ولن تتحدث عنك من وراء ظهرك..
إن كتابة أفكارك غير المنقحة يمكنها أن تنقي ذهنك وتدعم ثقتك بنفسك وتساعدك في العثور على ذاتك.. إن مداومتك على كتابة مذكراتك سوف تساعدك على فهم نفسك أكثر.. ولن تتصوري مدى المرح والتسلية التي ستشعرين بها عندما تقرئين ذكريات الماضي وتدركين إلى أي مدى وصل نضجك حالياً.. وكم كانت محاكمتك الأمور سخيفة فيما مضى.. هناك من تخبره مذكراته كم كانت صحبته سيئة أو كم كان حكمه على الأشياء من حوله خاطئاً.. لا يوجد هناك طريقة معينة لكتابة المذكرات.. فقط كوني على حريتك واكتبيها على بطاقة أو على دفتر أو على أي شيء يمكنك الاحتفاظ به كذكرى.. ربما كانت ملأى بالكلمات الغريبة والجمل الركيكة والشعر المكسور.. لكن هذا لا يهم.. المهم هو تعبيرك عن نفسك على الورق.. هناك من يكتب الأحداث الجيدة فقط التي مرت به.. وهناك من يكتب مشاعر معينة فقط مثل حديثها مع أمها أو ضحكة أختها الصغيرة.. إنها وباختصار تغنيك روحياً وبطريقة رائعة.

الإعلام: هل فكرت يوماً بما تشاهدينه في التلفاز.. هل حاولت يوماً أن تعيشي دون الاستماع إلى الموسيقا أو مشاهدة التلفاز أو قراءة المجلات أو الكتب أو حتى قراءة لوحة إعلانات.. على الأغلب ستجدين هذا مستحيلاً عملياً..
ولكن إذا فكرت بأن وسائل الإعلام لا تؤثر عليك فكري في أغنيتك المفضلة وما تفعله في مشاعرك أو في زجاجة عطر اشتريتها مؤخراً ولماذا اشتريتها؟ ما هو الإعلان الذي دفعك لشرائها.. وإذا كان إعلاناً صغيراً يمكنه أن يؤثر فيك فما الذي يمكن أن يفعله فيلماً سينمائياً بأفكارك..
إن للإعلام جانباً مشرقاً وجانباً مظلماً.. وإذا كان ما تشاهدينه أو تسمعينه يؤثر عليك سلباً ويشعرك بالغضب أو العنف أو الاكتئاب فتأكدي من أن ما ترينه أو تسمعينه هو قذارة لا تحتاجينها.. وإذا كان ما تشاهدينه أو تسمعينه يؤثر عليك إيجاباً ويشعرك بالسعادة والسلام والاسترخاء فاستمري به.. ففي النهاية أنت ما تقرئينه أو تسمعينه.. ولذلك عليك دائماً أن تسألي نفسك هذا السؤال: "هل أرغب في أن يكون هذا جزء مني؟"



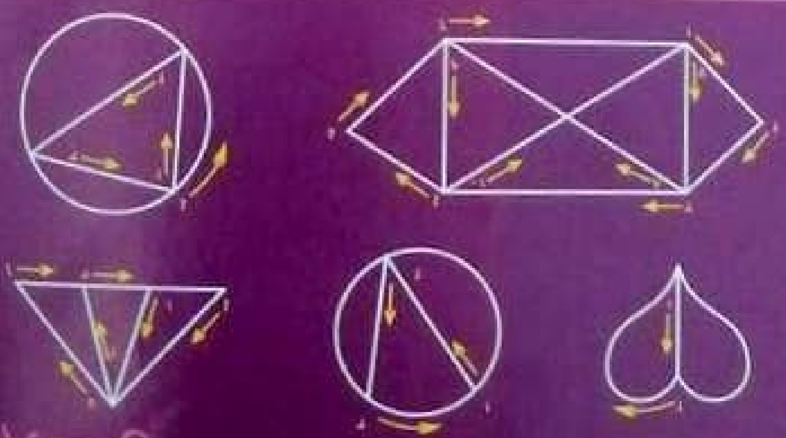
قد تظنين دائماً أن ليس لديك وقت لبناء العلاقات أو لتصبحي ملهمة لغيرك ولكن تأكدي أن هناك دائماً وقت لكل شيء.. وإن لم يكن لديك وقت لهذا فلن يكون لديك وقت لشيء أبداً على الإطلاق..
خصصي وقتاً كل يوم لشحذ روحك وعقلك وجسدك وقلبك ولو لمدة خمس عشرة دقيقة بعد المدرسة أو في الصباح الباكر أو في الليل في وقت تكونين فيه وحدك ليس هناك طريقة واحدة صحيحة لفعل هذا هناك الكثير من الطرق لذا اعثري على ما يناسبك وابدئي من الآن...

قلم وشكل

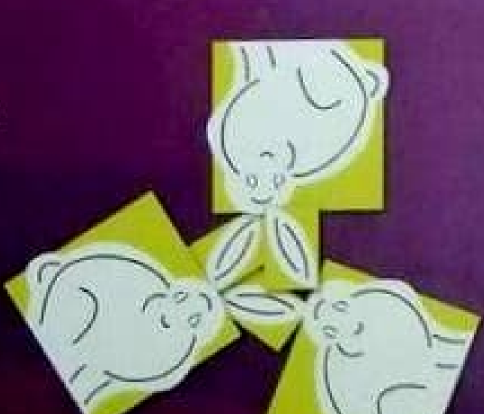
هل تستطيعين رسم هذه الأشكال الستة دون رفع يدك عن الورقة..



الحلول:







يُحكى أنّ



هل عرفت ما هو عنوان الكتاب؟.. إذاً أرسلي لنا الجواب لتربحي معنا جائزة جميلة

موضة تناسبني

إعداد: ماريا دعبوش

كيف تختار سيدة الأناقة ملابسها؟؟..

أي نوع من الشخصيات أنت ؟

في الأعداد الماضية تكلمنا كيف تختار سيدة الأناقة ملابسها حسب اللون ثم حسب شكل جسمها.. ثم تكلمنا كيف أن شخصية سيدة الأناقة تحدد أيضاً نوع لباسها حيث ترسل ملابسها رسالة لمن حولها..

فالشخصية الأنيقة ترسل ملابسها الرسمية رسالة: أنا محترفة ومثقفة

والشخصية المتألقة تقول ملابسها الجريئة: قلبنظر الجميع إلي

أما الشخصية الكلاسيكية فتخبرنا ملابسها التقليدية: في رأسي شيء أهم من الأزياء..





الشخصية الرياضية

كل ما في الشخصية الرياضية يوحي بالعملية والسهولة والسرعة والراحة.. شعرها قد يكون مجموعاً للخلف وقد لا تستعمل مساحيق التجميل أبداً.. إنها تفضل الملابس المصنوعة من الخيوط الطبيعية كالقطن والصوف الناعم كما أنها تفضل الملابس الخفيفة لا السميكة والألوان البهيجة لا القاتمة.. والأزياء البسيطة الخالية من التعقيد.. إن أسلوب حياتها النشيط يفرض عليها ملابس عملية قابلة للغسيل بالماء بالبيت ولبس التنظيف الجاف بالخارج.. إنها مقبلة على الحياة سريعة التأقلم مرنة تتسع للآخرين! ملابس الشخصية الرياضية تقول للآخرين: أنا فتاة عملية

الشخصية الإبداعية

تعرفين الشخصية الإبداعية من لباسها فوراً.. إنها تختاره بألوان جريئة وتتماشى أجزاؤه بشكل فريد بحيث تعتقدين أنه لا يمكنك أن تستبدلي بأي شيء منه أي اختيار آخر.. ليس لديها تفضيل معين للباس، وقد تبدو اليوم بقميص بلون القرنفل الأحمر مع بنطال تملؤه الورود و"اكسسوار" تكاد الحياة تنطق فيه.. ثم ترينها غداً تلبس أسود من رأسها لأخمص قدميها في "جاكيت" ضيق و"تنورة" مكسرة طويلة للأرض ثم تلف حول رقبتها وشاحاً بلون "الكيوي": ليست تقليدية أبداً وتعتقد أن القواعد وضعت خصيصاً لها كي تخالفها.. إنها واثقة من نفسها متجددة الأفكار وتبعث الحياة والإشراق فيمن حولها.. ملابسها من صرعة آخر ساعة وليست من أزياء الأمس.. وهناك رسالة قوية تبثها ملابس الشخصية الإبداعية: "أنا مختلفة"



الشخصية الأنثوية

في عالم تكتسحه الشخصية الرياضية فإنه من السهل عليك أن تميزي الشخصية "الرومانسية" المعاكسة.. إنها تفضل "التنورة" أكثر من البنطال وتختار غالباً الملابس التي يدخلها العمل اليدوي كالتطريز و البللور الملون والعقدة والشرائط.. على ملابسها أن تكون غنية بالتفاصيل الناعمة المليئة بالمشاعر.. متقنة الصنع من حيث الدرزات والثنيات.. تختار ألواناً هادئة وأنثوية و مستمدة غالباً من الطبيعة.. ومن الممكن أن تتطاير ملابسها برشاقة خلفها.. ولكن انتبهي فهي ليست عريضة وعليها على الأقل أن تبرز خصرها فهي تشبه الساعة الرملية؛ عندما ترين ملابس بهذه المواصفات فاعلمي أن صاحبتها تخبر الآخرين أنها: ..."رقيقة"



الشخصية الانطوائية

هناك شيء واحد تقدسه الشخصية الانطوائية.. إنه الخصوصية.. سيسعدها كثيراً ألا يلاحظ أحد وجودها ولذلك تكون ملابسها غير لافتة للنظر بل عادية من كل النواحي.. ألوانها حيادية كالأبيض والرمادي وأزياؤها بسيطة ولطيفة.. ليست ضيقة ولا عريضة ولا طويلة ولا قصيرة.. لن تجديها يوماً تلبس شيئاً لماعاً أو مختلفاً.. فإذا رأيت يوماً فتاة تلبس بهذه الطريقة فاعرفي أنها تقول لك: "اتركوني بسلام!"

تذكري أن ملابسك تخبر عنك.. فماذا تريدين منها أن تقول؟!!!!!!!

تحية مني.. أنا ياسمين..

ماذا لو كنا نرى كل شيء؟

كتابة: نوار جمالي - رسوم: ديالا زادة




وأعرف من يدق باب البيت قبل أن أفتحه
ولكن بهذه الطريقة سأعرف ما في الهدايا ولا أستمتع بالمفاجأة
ويمكن أن أرى المكونات الدقيقة للأشياء فأرفض تناول الطعام أو الشراب
ويمكن أن أرى الجراثيم في كل مكان فأرفض التنفس
الحمد لله أننا لا نرى كل شيء بسهولة..

أنا أنثى

أبيض وأسود

هل تعانين الرؤوس السوداء التي تجتاح بشرة وجهك؟ هل تريدين القضاء عليها؟ حسناً هناك عدة طرق مفيدة

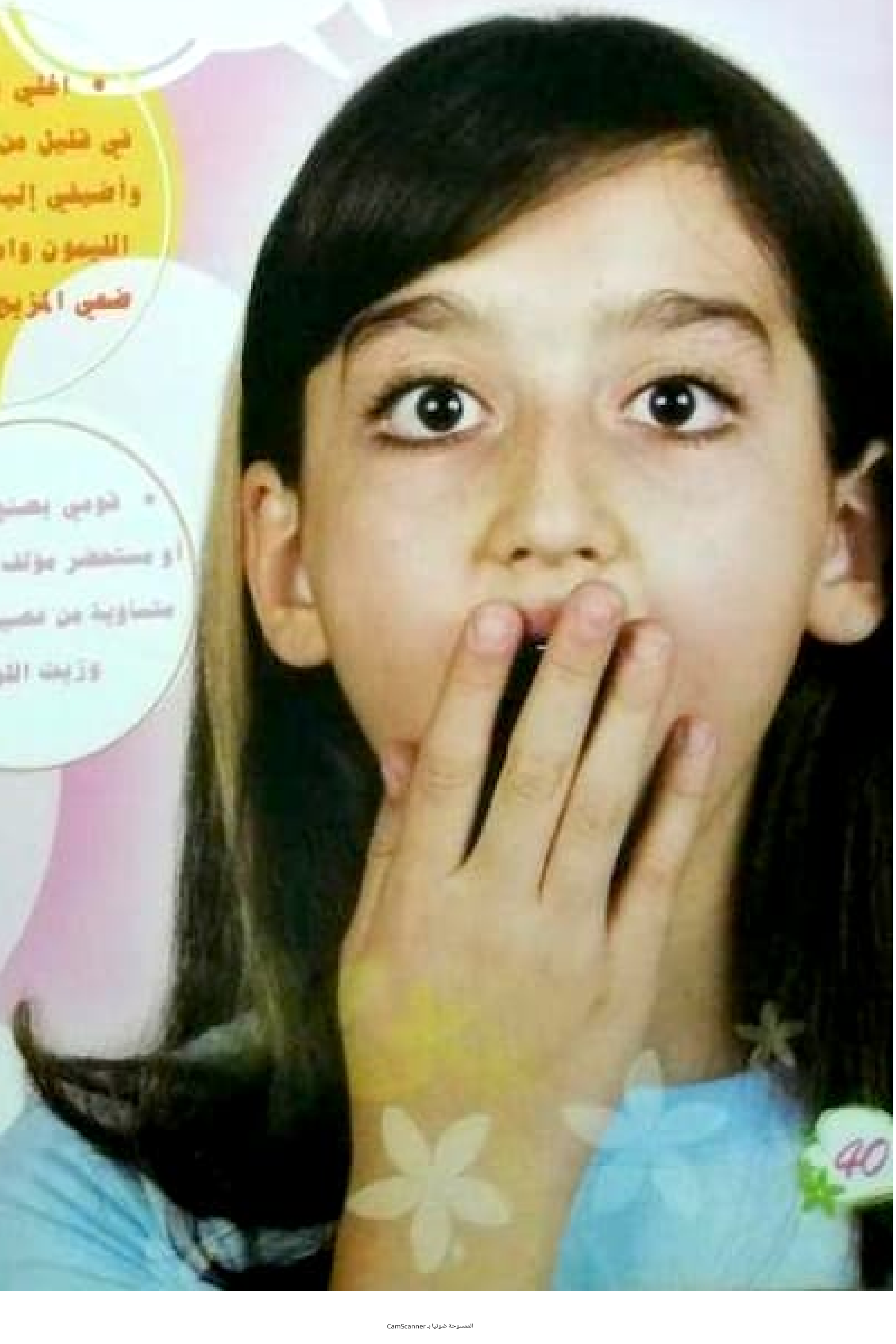
- عليك أن تبخي وجهك تنظيفاً .. بحيث تعرضينه للبخار ثم تدلكينه بلطف بالماء والصابون

- اغلي بعض الطحين في قليل من الماء ثم بردية وأضيفي إليه قليلاً من عصير الليمون وامزجي جيداً ثم ضعي المزيج على وجهك ..

- قومي بصنع غسول أو مستحضر مؤلف من كميات متساوية من عصير الليمون وزيت اللوز و "الغليسرين" وضعيه على وجهك .. وهذا المستحضر لا يشفيه من الرؤوس السوداء فقط بل من البقع اللونية المتغيرة التي تغطي الوجه ..

- قومي بصنع غسول أو مستحضر مؤلف من كميات متساوية من عصير الليمون وزيت اللوز

- اخفقي بياض البيض ثم أضيفي إليه ملعقة من العسل وبقطعة قطن صغيرة ابدئي بنشره على وجهك واتركيه مدة نصف ساعة ثم اشطفيه بالماء الدافئ وجففي وجهك برفق ..



الرؤوس البيضاء :

تظهر بشكل بقع مجتمعة بيضاء صغيرة لؤلؤية وهي تشبه كثيراً الرؤوس السوداء التي تحدث نتيجة لتراكم مادة دهنية تدعى الزهم في مسام الجلد .. الفرق الوحيد هو أن المناطق التي يكون فيها الجلد رقيقاً لا تتعرض فيه الشحوم المتراكمة للهواء وبهذا لا يحدث التأكسد وبالتالي لا تسود تلك الرؤوس كمثيلاتها السوداء .. وتنتشر تلك الرؤوس بكثرة في المنطقة فوق عظام الفك والأنف وفي الأماكن التي يكون فيها الجلد رقيقاً في البشرة الدهنية .. والرؤوس البيضاء تعد مشكلة "تهوية الجلد" .. بينما تعتبر الرؤوس السوداء مشكلة "حب شباب بثور"

احذري !

من إخراج الرؤوس البيضاء بقوة العصر لأنها بعكس الرؤوس السوداء يكون مسامها مغلقاً وإخراجها قسراً سيؤذي الجلد ..

- تستطيعين التخلص من الرؤوس البيضاء بمعالجتها عند مختص بالبشرة بالإضافة إلى إضافة كميات مناسبة من الفواكه الطازجة والخضار إلى وجبتك اليومية ..
- اشربي الكثير من الماء وعصير الفواكه الطازجة
- كما أن كأساً من الماء الدافئ مع عصير الليمون يساعد على تنظيف جسمك من الفضلات السامة ..

رسائل وردود

بإشراف: رانية عيسى

مرحباً فلة.. لدي مشكلة ولا أعتقد أن هناك أحداً يستطيع حلها غيرك..
التقيت بصديقتي مريم عندما كنا في الصف السادس وبقيت معها حتى الصف السابع ولكن في الصف الثامن وضعونا في شعبتين مختلفتين فحزنت كثيراً وذهبت إلى الإدارة وتحدثت أمي وأبي ومعلمتي إلى المديرة لتعيدنا معاً بنفس الصف ولكنها رفضت.. ومريم لم تبد اهتماماً للأمر مثلي.. وكانت هناك ثلاث فتيات تعرفت إليهن وتعلقت بهن كثيراً وعندما أجلس معهن لا يعرنني انتباهاً ولا مريم حتى، بيني وبينها سلام في الصباح ووداع في الظهر.. وفي هذه السنة ((التاسع)) انتظرتها وسلمت عليها ولكنها لم تبد اهتماماً وذهبت مباشرة إلى صديقاتها الثلاث فشعرت بالإهانة وفي الفسحة في نفس اليوم لم تأت لتتمشى معي بل كلمتني قليلاً ثم أرادت أن تذهب، فسألتها إلى أين فقالت إليهن فأخبرتها أن تتركني وتذهب إليهن علهن ينفعنها.. وإلى الآن لا أكلمها ولدي صديقتان طيبتان أتمشى معهن وهما في نفس صفي فما رأيك يا فلة؟.. ردي علي بسرعة رجاءً

صديقتي العزيزة:

ما أصعب أن يشعر المرء أنه وجد صديقاً يحبه ويرتاح إليه وفجأة تتسبب ظروف معينة بتبدل تلك العلاقة المميزة.

فهمت من رسالتك أنك بذلت جهداً كبيراً لتحافظي على صداقتك مع مريم وأزعجك أنها لم تبادلك الاهتمام بالدرجة نفسها. وما أزعجك أكثر أنها استبدلت بك صديقاتها الثلاث اللواتي لم يكنّ متجاوبات مع محاولتك للتقرب منهن.

ربما تشعرين بالغضب والرغبة الشديدة بتلقين مريم درساً، وأنا لا ألومك إن شعرت بالإهمال واليأس من إمكانية إعادة الصداقة بينكما إلى ما كانت عليه، لكن كل تلك المشاعر السلبية التي تحملينها لن تحل المشكلة، ومن الممكن أن تجعلك أكثر حزناً وهماً. الأفضل أن تفكري بالأمر بطريقة إيجابية فهناك عدة احتمالات لتفسير سلوك مريم معك. أحد هذه الاحتمالات هو أنها تقبلت أنكما صرتما في شعبتين منفصلتين وقررت أن تتأقلم مع هذا الظرف عن طريق التعرف إلى فتيات جديدات وإقامة علاقة صداقة معهن، وهذا لا يعني أبداً أنها لم تعد تحبك أو تعتبرك صديقة لها.

من المفيد أن يكون الإنسان مرناً وقادراً على التعامل مع التغيير، وصداقتك أنت ومريم قد تغيرت ولكنها لم تنته، لذلك أنصحك بعدم التركيز على سلوك مريم وصديقاتها وبدلاً من ذلك أظهري ما لديك من صفات جميلة لصديقتيك الجديدتين فربما كانتا بحاجة لصديقة وفية ومخلصة مثلك.

لدي أخت تفتن علي دائماً في كل شيء، لا أعرف كيف أبعدها عن الفتنة حتى أني أردت الانتحار بسببها أرجو أن تجدي لي حلاً.

صديقتي

يبدو أن سلوك أختك يسبب لك الكثير من المشاكل ويجعلك يائسة من إمكانية التوصل إلى حل معها.

في كثير من الأحيان نتعب حين نحاول حل مشكلة ما دون جدوى، ونُصاب باليأس حين نجرب أكثر من حل ونحصل على النتيجة نفسها، وهنا قد نفقد الأمل تماماً ونظن أن هذه المشكلة لا حل لها أبداً!

من الواضح أن المشكلة التي تعانين منها "قديمة" أي أنها تكررت عدة مرات في الماضي، وأغلب الظن أنك صرت تتوقعين السلوك السلبي من أختك حتى قبل حدوثه، مما يعني أنك تصبحين متوترة من احتمال أن (تفتن عليك) حتى قبل أن تقوم بذلك فعلاً!

أطمئنك يا خولة أنه لا توجد مشكلة ليس لها حل، وأن سلوك أختك يمكن أن يتغير فتصبح أكثر تفهماً لمشاعرك واحتياجاتك. كل ما تحتاجينه هو اختيار الوقت المناسب لعقد اتفاقية "سلام" معها.

لا تنتظري حدوث مشكلة جديدة لتفتحي الموضوع معها، بل اختاري وقتاً مناسباً تشعرين فيه أنك مرتاحة ومستعدة للتحدث معها، ولا تنسي أن تسأليها إن كان الوقت مناسباً لها أيضاً. كما أنه من المهم جداً أن تتجنبي نبرة اللوم والاتهام في حديثك معها كأن تقولي لها: "أنت لست أختاً محبة" أو "أنا أكرهك لأنك تفشين أسراري".

عوضاً عن ذلك تحدثي عن مشاعرك وأحاسيسك واستعملي نبرة صوت هادئة ومريحة:

١. ابدئي الحديث بوصف شعورك (أنا أشعر بالغضب والانزعاج)

٢. صفي الموقف الذي يضايقك (... عندما تبوحين بأسراري دون إذني)

٣. اشرحي لها أثر سلوكها عليك (... لأنني أتفاجأ ولا أعرف ماذا أقول)

٤. اطلبي أن تسمعي رأيها في الموضوع، واستمعي بانتباه لما تقوله وحاولي أن تفهمي الأسباب التي تجعلها تفشي أسرارك أو (تفتن عليك). وأخيراً قولي لها إنك قررت أن تجدي حلاً لهذه المشكلة وإنك ترغبين بمساعدتها.

٥. فكرا معاً بعدة حلول واختارا الحل الأنسب لك ولها

٦. اكتبي النتائج التي توصلتما إليها على ورقة بيضاء وضعي توقيعك وتوقيعها في أسفل الورقة يمكن أن تختمي اللقاء بقبلة دافئة على جبينها أو بهدية صغيرة لتشجيعها على الالتزام ببنود الاتفاق.



مواقف محرجة

وظيفة الكيمياء

فكرة: مرام فهد الدويبي

طلبت مني إحدى زميلاتي في الفصل المجاور دفتري لمادة الكيمياء.. ولم أكن أعلم أنها تريده لتعرضه بدل دفترها الضائع أمام المعلمة.. وانتبهت المعلمة بأن الدفتر ليس لصديقتي وحققت في الموضوع، ومن سوء حظي لم أكن قد كتبت اسمي بعد على الدفتر ولم تصدقني المعلمة وطالت المشكلة حتى اقتنعت المعلمة أخيراً أنه دفتري..




وفي الصباح..
لقد فكرت طويلاً حتى وجدت الحل.. المسألة تحتاجة لذهن متفتح وذكاء وقاد.. الفعلة.. لا بأس فأنا أحب مساعدة الآخرين..
يا الله من عبقرية.. شكراً نور..
ذكية يا نور.. شكراً لك..
لقد رن جرس الدخول إلى الصفوف سنتأخر..
هيا إلى الصف..
أين دفتر الكيمياء؟!..
يبدو أنني نسيته على الحوض سأذهب لإحضاره بسرعة قبل دخول المعلمة
لا بد أنه سقط هنا.. آآآآي
لا شيء.. سأسأل العم أبو محمود..
لقد وجدت دفتراً بهذه المواصفات ووضعته على طاولة المديرة.. ولكن كما ترين الآن فالمفتشة في زيارة المديرة ولا يمكنك الدخول لأخذه
المفتشة؟!
لقد أثار إعجابي أخلاق الطالبات ونظامهن واجتهادهن في مدرستكم وستنال مدرستكم لقب المدرسة النموذجية وسأكتب كل ملاحظاتي في دفتري..
تفضلي.. تفضلي حضرة المفتشة..
شكراً لك.. سأصحبك الآن في جولة تفقدية في الصفوف
يا إلهي ستخرجان.. سأختبئ..


أخيراً وجدته.. سأصعد إلى الصف..
لصة وكاذبة؟!.. ما الذي سيأتي بدفترك إلى هنا؟! أهذه أخلاق طالبات المدرسة النموذجية..
لم أكد أخرج من غرفة المديرة حتى سرقت دفتري؟!.. أيتها اللصة..
إنه.. إنه.. دفتري..
لا بأس عليك حضرة المفتشة.. إنها حالة نادرة.. ولكنها ستعاقب.. ولن تكررها.. أين أنت أيتها الفتاة؟..
ستعاقبين أيتها الفتاة.. أين أنت؟
لقد هربت تلك اللصة الكاذبة.. هاهي إنها تهرب..
سأدخل الصف فلن تجدني المديرة هنا..
ادخل
أعتذر عن التأخير.. كنت.. كنت..
تأخير.. شعر نافش.. ووجه قذر ومخدوش.. صدرية ممزقة قذرة.. كأنك خرجت من معركة في الشارع، لا بأس.. سيشفع لك


لقد أعطتني زميلتك الدفتر.. وجدته في الباحة.. المهم كيف استطعت حل المسألة يا نور..
فكرت كثيراً كثيراً.. وعملت بجهد كبير حتى استطعت حلها..
إذاً.. حلي المسألة.. على السبورة.. والآن..
أحلها؟ الآن؟ أم.. ام.. نعم..
نعم.. السبيكة المعدنية تتفاعل مع حمض كلور الماء.. لو ينطلق الغاز.. ما النسبة المئوية للحديد المتفاعل؟!
نعم.. هذا هو نص المسألة أين الحل.. يا نور
الحل.. الحقيقة.. ام.. ام.. ربما لو ألقيت نظرة إلى الدفتر.. تذكرت.. أتسمحين؟!
الحقيقة يا نور: أنك نقلت هذا الحل من دفتر أختك فلة.. ولكنك لم تنتبهي، وتركت الأرقام القديمة نفسها.. لو قرأت مسألتك جيداً لوجدت النص نفسه مع تغيير بالأرقام ستعاقبين على الغش أنت وكل من نقل إجابتك..
طق طق طق..
تفضل..
مالك غاضبة.. آنستي..
نور.. تغش في حل الوظيفة البيتية.. لا بد من معاقبتها..
أهذه أنت؟! أهذه كاذبة وغشاشة أيضاً.. يا ويلك
نعـعـعـعـم.. يا با!! ويـلـي..

أصدقاء فلة





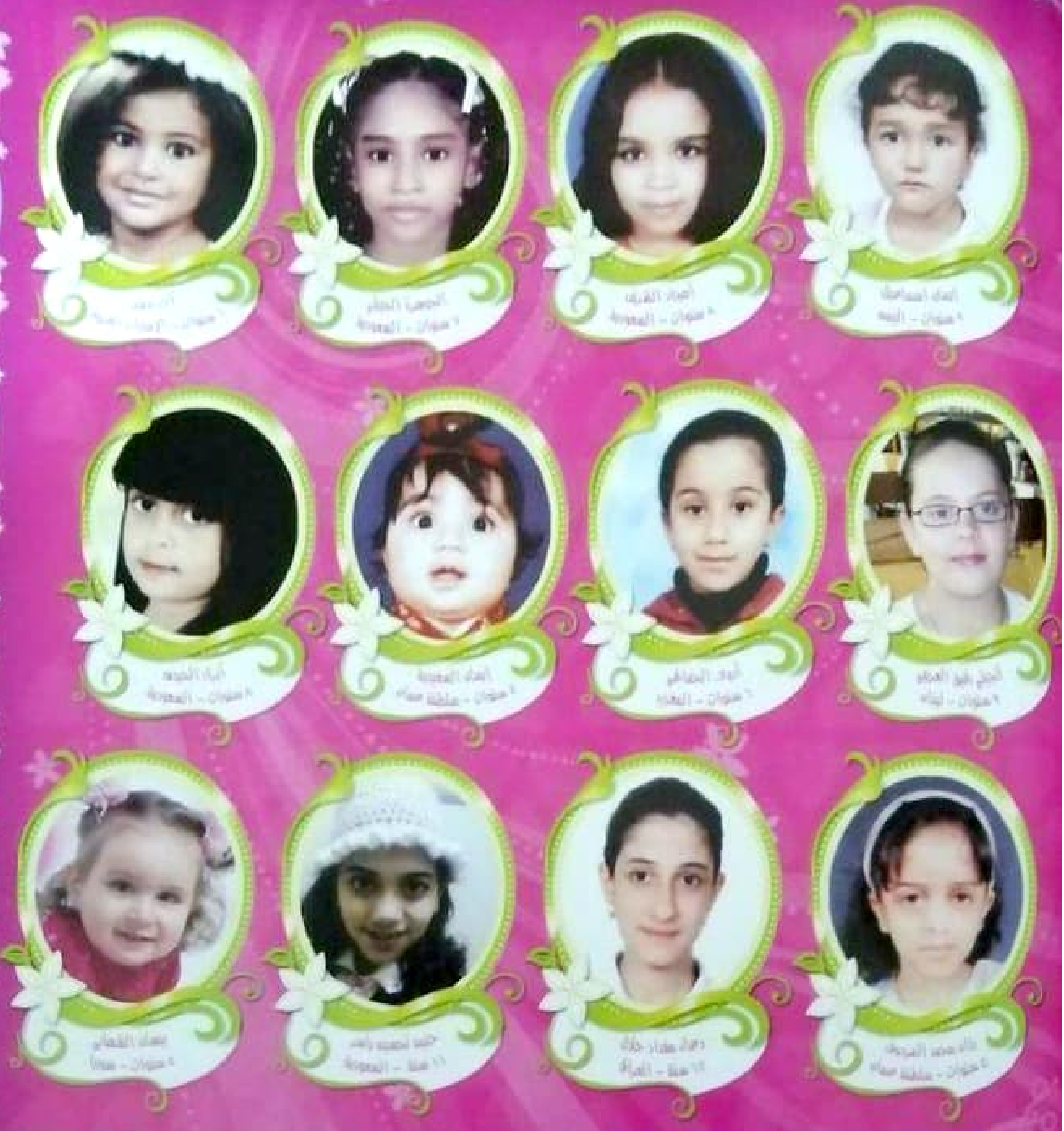












العدد (٣٠)

قسيمة الاشتراك

الاسم: ....

السن: .... السنوات: ....

....

الفاكس: .... الهاتف: ....

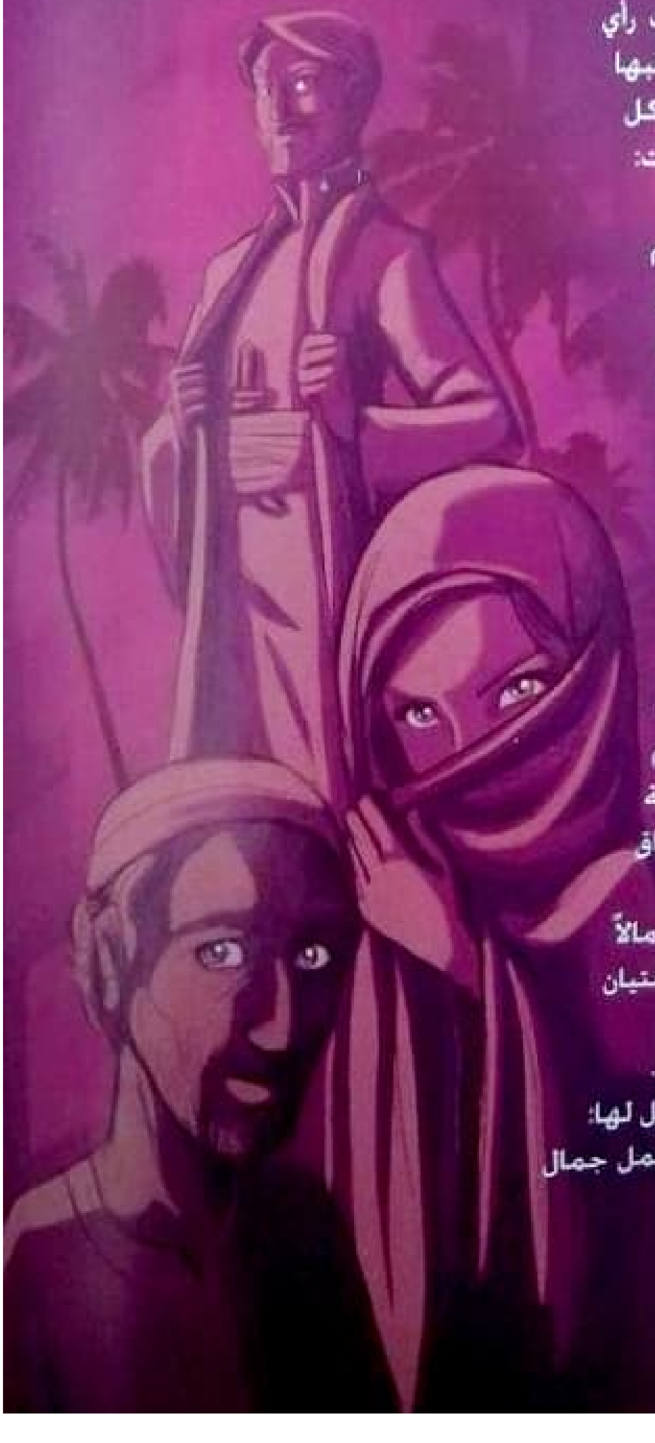
قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدد تبلغ ١٥٦ ريال سعودي أو ما يعادلها بالعملات الأخرى.. يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول.

قصة مثل

إعداد: بثينة اللحام - رسوم: نبيلة الشبشكلي

هل يغرك مظهر الشخص الخارجي.. هل تعتقدين أن جمال الشكل الخارجي يدل على الجمال الداخلي للإنسان وحسن خلقه؟!
قصة مثلنا اليوم.. ستجعلك تفكرين ألف مرة قبل أن تحكمي على الشخص من مجرد شكله الخارجي..

ترى الفتيان كالنخل وما يدريك ما الدخل



والدخل هو داخل الإنسان وباطنه من خير أو شر الذي لا يمكن للشخص العادي اكتشافه إلا باختباره..
قائلة المثل هي فتاة اسمها "عُثمة" البجيلية.. وكانت عاقلة ذات رأي حكيم .. وكان لها أخت اسمها "خود". وكانت جميلة عاقلة.. خطبها ذات يوم سبعة أخوة يرتدون أجمل الملابس ويمتطون أفخر الجياد. وكل شاب منهم أوسم وأجمل من أخيه فقال لها أبوها.. ما رأيك؟! فقالت: زوجني من تراه مناسباً لي منهم..
فسأل الأب عنهم كاهنتهم الشعثاء فقالت له: إنهم أخوة وكلهم سواء.. الأول "مالك" جريء شجاع. والثاني "الغمر" كريم وبطل. والثالث "علقمة" صلب العود قوي. والرابع "عاصم" سيد ناعم وصبور. صارم وأبيّ وحازم. والخامس"ثواب" كريم ذكي سريع البديهة قوي كالأسد. والسادس "مدرك" جواد يهلك الأعداء ويفنيهم. وآخرهم "جندل" شهم يعطي بلا حساب ولا يتراجع عند لقاء العدو.. واحتارت "خود" ولجأت لرأي أختها الحكيمة "عثمة".. فقالت لها: تزوجي من بني قومك يا أختي ولا تغررك الأجسام فهم غرباء ولا تعرفين بواطنهم وحقيقة أمرهم والمرأة التي مدحتهم قريبتهم..
اسمعي يا أختي ـ ترى الفتيان كالنخل وما يدريك ما الدخل ـ ولكن "خوداً" لم تقبل نصيحة أختها ووافقت على الزواج بمدرك.. فتزوجها وأخذها إلى قومه.. ولكنها لم تبق طويلاً حتى أغارت عليهم فوارس من بني مالك.. فلم يصمد زوجها وإخوته وقومه سوى ساعة فأخذها الفوارس أسيرةً فصارت تبكي ولما سألوها: أتبكين على فراق زوجك؟!.. فماذا تظنينها ردت؟!..
قالت: قبحه الله.. فقالوا لها: لقد كان جميلاً.. فقالت: قبح الله جمالاً لا نفع معه. ولكني أبكي على عصياني أختي التي قالت لي: " ترى الفتيان كالنخل وما يدريك ما الدخل" وأخبرتهم كيف خطبوها ..
فقال لها رجل منهم يكنى أبو نواس وهو شاب أسود دميم الشكل..
أترضين بي زوجاً على أن أحميك من كل شرٍ وسوء. فسألت عنه فقيل لها: إنه رغم شكله القبيح يحمي القبيلة ويرد العدو. فقالت: هذا أجمل جمال وأكمل كمال وقد رضيت به.. وتزوجته فما رأيك أنت عزيزتي؟..


fulla
Indoor & Outdoor
Chic collection.
Indoor Chic
Outdoor Chic
Collect
Them All!
NEW BOY
NewBoy © 2009. All rights reserved.


SWEETOON
fulla
Look for Fulla's gift inside packs
ابحثي عن هدية فلة داخل العبوات
NATURAL POTATO
CHiPS
شرائح بطاطس طبيعية
نضيف المرح إلى الغذاء...